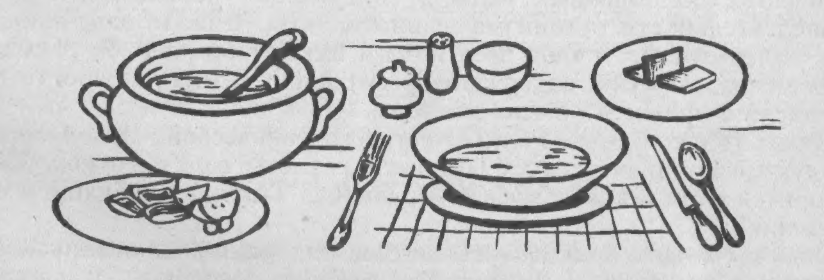


РЫБНАЯ КУЛИНАРИЯ

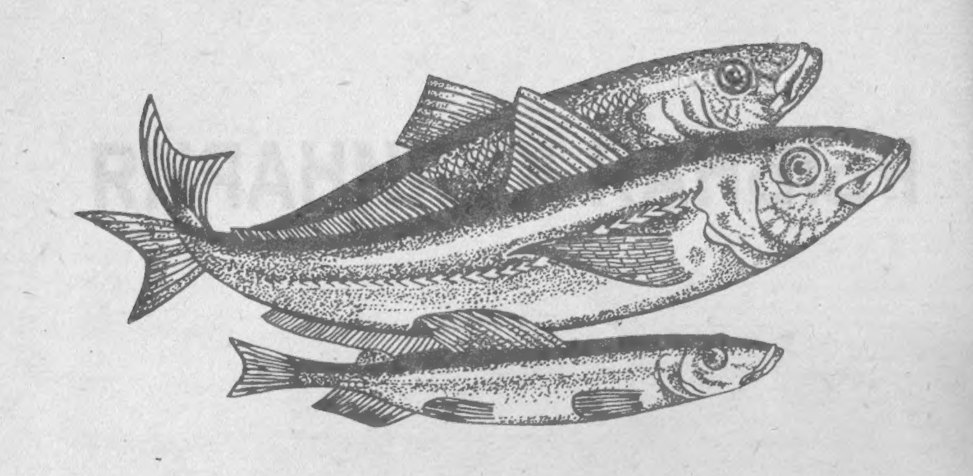


РЫБНАЯ КУЛИНАРИЯ

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ИЗ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ, РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ



Мурманск, 1990 г.



РЫБА —
ТРАДИЦИОННАЯ РУССКАЯ ЕДА!

По пищевым и кулинарным качествам рыба не уступает мясу, а по легкости усвоения даже превосходит его, что является одним из наиболее существенных достоинств этого продукта. Часто ли бывает на вашем столе океаническая рыба? Ведь благодаря своим высоким вкусовым и пищевым свойствам она должна занимать одно из основных мест в нашем питании, в первую очередь из-за большого количества полноценных белков, содержащих необходимые для жизнедеятельности организма аминокислоты. В скумбрии, например, содержится суточная доза йода и витаминов A, B, D. А ставрида ценна высоким содержанием витамина B, что способствует улучшению процесса обмена веществ.

Каких только блюд не приготовит из океанической рыбы и морепродуктов хорошая хозяйка! Пирожки, котлеты, салаты, супы... Как говорится в старинной русской пословице, ”Сойдет и в будни, и на праздник!”

Если вы хотите приготовить завтрак или ужин с минимальными затратами времени — используйте рыбные консервы. Их можно подать к столу как отличную готовую закуску или приготовить ряд других аппетитных закусок и вторых блюд.

Из выпускаемых промышленностью видов консервов широко известны консервы из СКУМБРИИ, СТАВРИДЫ, САРДИНЫ, ПУТАССУ, КРЕВЕТОК, МОРСКОЙ КАПУСТЫ. Вырабатываются эти консервы из первосортной рыбы и морепродуктов.

Консервы из океанической рыбы и морепродуктов могут служить самостоятельной закуской на завтрак, обед или ужин, а также превосходным продуктом для приготовления вкусных и питательных блюд.

ГОРЯЧИЙ РЫБНЫЙ БУТЕРБРОД

1 банка рыбных консервов, 1 яйцо, 50 г твердого сыра, головка репчатого лука, 1 ст. ложка майонеза, долька чеснока, соль, перец по вкусу.

Рыбные консервы измельчают, добавляют рубленое вареное яйцо, натертый сыр, чеснок, мелко нашинкованный лук, зелень. Все заправляют майонезом, кладут на половинку булочки, посыпают натертым сыром и запекают в течение 2—3 минут до появления сверху румяной корочки.

ЗАКУСОЧНЫЙ БУТЕРБРОД ИЗ КОНСЕРВОВ "СЕЛЬДЬ ИВАСИ"

На кусочек пшеничного хлеба положить листик зеленого салата, кусочек сельди иваси, украсить кружочками яйца, свежего или консервированного огурца и веточкой зелени.

Консервы "Рыба океаническая в майонезном соусе" (ставрида)

САЛАТ РЫБНЫЙ "ЗАГАДКА"

Огурцы, отваренные картофель и морковь нарезают кубиками. Подготовленные овощи, грибы, зеленый горошек и рыбу выкладывают в салатник, перемешивают и заправляют солью и майонезным соусом из банки, к которому добавляют сметану. Салат украшают зеленью, ломтиками помидора, свежего огурца или вареного яйца.

САЛАТ С РЫБОЙ И ОВОЩАМИ

Консервированную рыбу, отварной картофель, соленые огурцы (помидоры) нарезают маленькими кусочками. Сваренные вкрутую яйца мелко рубят, все перемешивают и заправляют майонезным соусом

из банки. Украшают листиками салата, ломтиками вареного яйца.

Консервы в томате из скумбрии, ставриды, сардины

САЛАТ

Консервы — 1 банка, яйцо — 3 шт., майонез 1/2 банки, зеленый лук, перец маринованный, соль по вкусу.

Консервы открыть, рыбу разделить на кусочки. Вареные яйца разрезать на две половинки, вынуть желтки и хорошо растереть их с майонезом, посолить. затем половинки белка нафаршировать этой массой и сложить. На тарелку положить кусочки рыбы, чередуя с фаршированными яйцами, перцем, нарезанным соломкой. Сверху посыпать зеленым луком. Кусочки рыбы залить майонезом. Салат можно украсить дольками лимона.

САЛАТ

1 банка рыбы в томате, 40 г риса, 200 г майонеза, 50—80 г соленых огурцов, перец красный молотый, соль по вкусу.

Рис положить в 0,25 л подсоленной воды, вскипятить, варить около 20 минут и охладить. Рыбу выложить из банки и дать стечь соусу. Соус смешать с майонезом, нарезанными кубиками солеными огурцами, молотым перцем и солью. Добавить охлажденный рис, консервы и все перемешать.

Консервы "Сельдь иваси натуральная"

РЫБА В СМЕТАНЕ

1 банка консервов "Сельдь иваси натуральная" или "Сельдь иваси бланшированная в масле", 100 г сметаны, 1 столовая ложка масла, зелень.

Открыть банку консервов, осторожно слить сок в кастрюлю, добавить в него сметану и поставить на огонь. Вынуть рыбу из банки, разделать на небольшие кусочки, положить в соус и прокипятить 5—7 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки или укропа. На гарнир — отварной горячий картофель.

СОЛЯНКА НА СКОВОРОДЕ

Консервы — 1 банка, тушеная капуста — 500 г, соленый огурец — 1 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, репчатый лук — 1 головка, молотые сухари — 2 чайные ложки, соль по вкусу.

Капусту потушить. Соленый огурец (без кожи и семян) нарезать мелкими кусочками и прокипятить с соусом, слитым из банки консервов. Затем добавить измельченный обжаренный лук, консервированную рыбу и кипятить еще 2—3 минуты. На смазанную жиром сковороду положить слой тушеной капусты, на нее рыбу с соусом и снова капусту. Сверху посыпать сухарями, добавить жир и запечь в духовом шкафу.

СУП

1 л воды, 1 небольшая петрушка, 1—2 луковицы, 1 морковь, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки риса, 1 банка консервов, сметана, соль по вкусу.

Овощи, нарезанные тонкими полосками (петрушка, морковь) и кружочками (репчатый лук), слегка спассеровать в масле, добавить горячей воды, промытый рис, соль. Варить пока рис не станет почти мягким, добавить рыбные консервы, часть измельченного укропа и зелени петрушки и еще раз довести до кипения. Готовый суп разлить по тарелкам, положить дольки помидора и сметану, посыпать зеленью.

Консервы
"Мясо антарктической креветки натуральное"
КОРЗИНОЧКИ С КРЕВЕТКАМИ

На 5 корзиночек — 1 банка креветок, 1/2 чайной ложки муки, 1 ч. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Испечь корзиночки из слоеного или песочного теста (несладкого), обжарить слегка муку на масле, разбавить соком консервов и горячей водой (3 ч. ложки). Проварить 15—20 минут. Содержимое банки консервов измельчить и заправить соусом. Посолить. Выложить начинку в корзиночку, сбрызнуть маслом и поставить в духовой шкаф на 3 минуты. Можно подавать и холодными.

ОМЛЕТ С КРЕВЕТКАМИ И ВЕТЧИНОЙ

1 банка консервов, 100 г ветчины, 5 яиц, 1/4 стакана молока или воды, 2 ст. ложки топленого масла, соль, перец.

Яйца разбейте, добавьте холодное молоко или воду, перец и хорошо взбейте. Затем яичную массу вылейте на горячую сковороду с маслом. Как только яичная масса загустеет, на середину ее положите подготовленные креветки и нарезанную на кусочки ветчину и закройте с двух сторон краями омлета, придавая продолговатую форму. При подаче омлет нарежьте на порции. Можно

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ

1 банка консервированных кальмаров, 200 г картофеля, 100 г свежих огурцов, 100 г свежих помидоров, зеленый лук, растительное масло, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Консервированные кальмары мелко нарезать. Картофель отварить в кожуре, охладить, почистить. Огурцы, картофель, зеленый лук, помидоры также мелко нарезать. Все смешать, заправить растительным маслом, посолить, выложить на блюдо. Украсить зеленью.

ИКРА ИЗ КАЛЬМАРОВ

1 банка консервированных кальмаров, 100 г репчатого лука, 100 г растительного масла, 200 г помидоров, зелень, 50 г сладкого перца, зеленый лук, соль.

Кальмары мелко нарубить. Репчатый лук спассеровать до золотистого цвета и охладить. Помидоры и сладкий перец нарезать, смешать с кальмарами, потушить до полного испарения жидкости, охладить, выложить на тарелку, добавить поджаренный лук, посыпать зеленью укропа, петрушки, зеленого лука.

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ МОРСКОЙ КАПУСТЫ

300 г белокочанной капусты, 300 г морской капусты, 100 г сладкого перца, 100 г свежих огурцов, 50 г зеленого лука, 1/2 банки майонеза, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, растереть с небольшим количеством соли, смешать с мелко нарезанным сладким перцем, добавить нашинкованный зеленый лук, нарезанный огурец и консервированную морскую капусту. Заправить майонезом и перемешать.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

Приготовление холодных блюд и закусок из рыбы и морских продуктов не требует больших затрат времени и труда. В салаты используют в основном отварную или припущенную рыбу, креветки, кальмары. Салаты следует красиво оформлять. Делается это с определенной целью — возбудить аппетит.

САЛАТ ИЗ ТРЕСКИ С ХРЕНОМ

400 г трески, 2 картофелины, 2 соленых огурца, 100 г хрена, 2 чайные ложки уксуса, 100 г зеленого лука, 1/2 банки майонеза, зеленый лук, зелень петрушки, соль.

Сваренную и охлажденную треску нарезать кусочками. Вареный картофель и огурцы нарезать ломтиками. Натереть хрен, добавить майонез, соль, уксус, смешать с нарезанной рыбой, картофелем, огурцами, выложить в салатник. Украсить кусочками огурца, мелко нарезанным зеленым луком, натертым хреном, зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ

500 г рыбы, 2 картофелины, 100 г цветной капусты, 100 г зеленой фасоли, 2 крутых яйца, 150 г свежих огурцов, 2 мелких помидора, 1/2 банки майонеза, 3 ст. ложки измельченной зелени укропа и петрушки.

Отварить отдельно картофель, цветную капусту, зеленую фасоль, яйца. Цветную капусту, фасоль, картофель, яйца, огурцы нарезать тонкими ломтиками. Рыбу очистить от кожи и костей, измельчить, выложить на середину тарелки, полить майонезом. Вокруг расположить овощной салат, заправленный майонезом и солью. Украсить кружочками яиц, помидоров, длинными ломтиками огурцов, посыпать зеленью укропа и петрушки.

САЛАТ ПОЛЬСКИЙ

200 г филе рыбы горячего копчения, 500 г картофеля, 200 г маринованной свеклы, 100 г моркови, 90 г маринованных огурцов, 2 яйца, 1 банка майонеза, 3,0 г тертого хрена, 50 г зелени петрушки или зеленого салата, черный перец, соль.

Картофель и морковь отварить и почистить. Вместе со свеклой, рыбой, огурцами, яйцом нарезать на кубики, перемешать с майонезом, заправленным молотым перцем и хреном, посолить. Салат украсить огурцами, свеклой, кусочками рыбного филе, зеленью.

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК

600 г креветок, 300 г картофеля, 3 яйца, 150 г зеленого горошка, 1/2 банки майонеза, лимонный сок, соль.

Мясо отваренных креветок сбрызнуть лимонным соком. Вареный картофель и крутые яйца нарезать кусочками, добавить зеленый горошек, мясо креветок, заправить майонезом, посолить, осторожно перемешать. Выложить в салатник, украсить листьями зеленого салата, кружками вареного яйца и креветками.

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК С ЯБЛОКАМИ

200 г мяса креветок, 200 г яблок, 80 г майонеза, 50 г сельдерея, 1 ч. ложку лимонного сока, листья салата.

Мясо креветок измельчить, смешать с нарезанными кубиками яблоками, мелкорубленным сельдереем, заправить майонезом, соком лимона, солью. Подавать к столу на листьях салата.

САЛАТ "МОРСКАЯ ЖЕМЧУЖИНА"

100 г мяса креветок, 50 г консервированной морской капусты, 25 г риса, 2 маринованных огурца, 1 вареное яйцо, 80 г майонеза, соль, перец.

Мясо креветок припустить в течение 2—3 минут с добавлением сливочного масла, охладить и соединить с отварным рассыпчатым рисом, рубленым яйцом, огурцами, морской капустой. Заправить майонезом, солью, перцем, сложить в салатник, посыпать зеленью.

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ КРЕВЕТКАМИ

50 г мяса креветок, 2 вареных яйца, майонез, горчица, соль.

Желток сваренного вкрутую яйца протереть сквозь сито с мясом креветок, добавить горчицу, заправить майонезом, солью и перцем по вкусу. Половинки яиц наполнить приготовленным фаршем, выложить на блюдо, украсить зеленью.

САЛАТ ЗАКУСОЧНЫЙ

1 средняя сельдь, головка репчатого лука, небольшая редька, столовая ложка растительного масла, столовая ложка соуса "Южный".

Вымоченное филе соленой сельди тонко нарезать и смешать с мелко нашинкованной редькой, репчатым луком, заправить растительным маслом и соусом "Южный".

КОПЧЕНАЯ СЕЛЬДЬ С ЯИЧНИЦЕЙ

1 мелкая сельдь, 2 яйца, сливочное масло, зелень петрушки и укропа.

Мелко нарезанное филе копченой сельди положить на сковороду с растопленным сливочным маслом, вбить яйца, довести до готовности в жаровочном шкафу. Посыпать петрушкой и укропом.

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК

На 300—400 г креветок 2 свежих или соленых огурца, 5 шт. карто-

феля, 5 ст. ложек зеленого горошка, 2 моркови, 50 г зеленого салата, 150 г майонеза или сметаны, 1 яйцо, соль.

Креветки отварите, очистите, разделите на волокна, охладите. Вареные картофель и морковь нарежьте тонкими ломтиками. Огурцы очистите от кожицы и разрежьте на тонкие ломтики. Смешать приготовленные овощи с зеленым горошком, майонезом. Овощи уложить горкой в салатник, сверху положить вареное мясо креветок. Украсить кружочками вареного яйца и листьями зеленого салата.

СЕЛЬДЬ С ОРЕХАМИ

300 г сельди, 2 крутых яйца, 120 г яблок, 80 г репчатого лука, 70 г очищенных ядер грецких орехов, 1/2 банки майонеза.

Пропустить через мясорубку очищенную сельдь, 1 вареное яйцо, яблоки, лук и ядра грецких орехов, все тщательно перемешать и заправить майонезом. Выложить в селедочницу в виде рыбки, приставив голову и хвост, посыпать рубленым яйцом. Можно украсить нашинкованным зеленым луком.

ПАШТЕТ ИЗ КОПЧЕНОЙ РЫБЫ

300 г рыбы, 100 г масла, горчица, луковица, ложка сметаны или майонеза, перец, лимонный сок, соль.

Рыбу очистить, пропустить через мясорубку и взбить в миксере. Добавить масло, размешанное с горчицей. Добавить сметану или майонез, посолить.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

СУП РЫБНЫЙ СО ЩАВЕЛЕМ

1 кг свежей рыбы, 1,5 л воды, 200 г щавеля, 2 ст. ложки овсяных хлопьев, 1 морковь, соль, перец, 1 яйцо, масло, сметана, зелень.

Рыбу очистить, промыть, головы освободить от жабр. В воде сварить пассерованные коренья, затем опустить в нее рыбу и варить при слабом кипении. Готовую рыбу вынуть, опустив в суп промытый нарезанный щавель, засыпать овсяные хлопья, добавить соль, перец и варить. Готовый суп протереть через сито, еще раз прокипятить, добавить масло. Подавая на стол, в каждую тарелку положить по четвертушке вареного яйца, кусочки рыбы без кожи и костей, сметану и мелко нарезанную зелень.

СУП РЫБНЫЙ С ОГУРЦАМИ

400 г свежей рыбы, 1,5 л воды, 2 картофелины, морковь, луковица, 2 ст. ложки перловой крупы, соленый огурец, масло, соль, молотый перец, лавровый лист, сметана, зелень петрушки.

Промытую крупу варить до полуготовности, затем добавить очищенную и нарезанную морковь, обжаренный в масле лук, нарезанный дольками картофель. Незадолго до готовности положить в суп рыбу, очищенную от костей и головы, соль, перец, лавровый лист, нарезанный соленый огурец. При подаче положить в тарелки с супом сметану и зелень.

СУП РЫБНЫЙ С РИСОМ

100 г копченого шпика, луковица, 0,5 ст. риса, 1,5 л рыбного бульона, 200 г рыбного филе, яйцо, сметана, мускатный орех, перец, зелень.

Шпик нарезать кусочками, обжарить, добавить измельченный лук, залить рыбным бульоном, добавить рис и варить. Рыбное филе нарезать кусочками, добавить яйцо, сметану, специи, тщательно вымешать и обжарить на сковороде до готовности. Нарезать на порционные куски и опустить в готовый суп. При подаче на стол посыпать зеленью.

СУП С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

1,5 л воды, 1 кг свежей рыбы, морковь, петрушка, сельдерей, лук, 3 картофелины, ломоть белого хлеба, молоко, яйцо, зелень, перец.

Рыбу очистить, удалить голову, кости. Из них сварить бульон, процедить, добавить коренья, морковь, лук, нарезанный кубиками картофель и варить. Рыбное филе пропустить через мясорубку вместе с размоченным белым хлебом, добавить яйцо, соль, перец и вымесить до получения однородной массы. Мокрыми руками сформировать фрикадельки, положить в бульон и продолжить варку. Когда фрикадельки всплывут на поверхность, суп готов. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки.

СУП-ХАРЧО С РЫБОЙ

500 г свежей рыбы, 2 ст. ложки риса, 1,5 л воды, морковь, луковица, корень петрушки, перец, соль, томат-паста, зелень, сметана.

Рыбу очистить, разделать, положить в воду, добавить соль и варить на слабом огне. Готовую рыбу вынуть, бульон процедить и снова слить в кастрюлю. Варить в нем промытый рис, добавив обжаренные в жире лук и морковь. Когда рис станет мягким, положить перец, лавровый лист, томат-пасту и кусочки рыбы.

При подаче на стол положить сметану и зелень.

УХА

1,5 л воды, 800 г свежей рыбы, 2 луковицы, 2 моркови, корень петрушки, 4 картофелины, 0,5 ст. зеленого горошка, 2 яичных желтка, 0,5 ст. сливок, соль, молотый перец, лавровый лист, масло.

Очищенную промытую рыбу опустить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить очищенную морковь, коренья петрушки, лук, соль и варить до готовности. Когда станет мягкой, вынуть ее, отделить мясо от костей. Бульон процедить. Нарезанный картофель, перец, лавровый лист варить до готовности картофеля. Затем в суп положить вареную нарезанную кубиками морковь, зеленый горох, рыбу, все прогреть. Подавать со сметаной, смешанной с сырыми яичными желтками.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

РЫБА, ЖАРЕННАЯ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

600 г филе рыбы, 12 картофелин, 3 луковицы, 4 помидора, соль и зелень по вкусу.

Подготовленное филе нарезают порционными кусками, солят, панируют в муке, обжаривают с обеих сторон до золотистого цвета и выдерживают 5 минут в духовке. Затем рыбу укладывают на середину сковороды, смоченной бульоном, окружают обжаренными кусочками отварного картофеля, посыпают жареным луком и ставят в духовку на 1 мин., чтобы прогрелась. При подаче на стол украшают кружочками помидоров и пряной зеленью.

РЫБА, ЖАРЕННАЯ С ЧЕСНОКОМ

Подготовленную рыбу нарезают кусками, солят, сбрызгивают лимонным соком и оставляют на 1 час. После выдержки рыбу натирают смесью истолченного чеснока и молотого красного перца, смазывают с обеих сторон маслом и жарят. Такая рыба очень вкусна с мягким черным хлебом.

КОЛБАСКИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ

600 г рыбы, 160 г шпика, 100 г репчатого лука, 1 ст. ложка сухарей, перец, соль, растительное масло в зависимости от емкости посуды.

Филе рыбы промыть, нарезать кусочками, пропустить через мясорубку с очищенным и нарезанным луком и шпиком, добавить соль,

перец и все перемешать. Из подготовленной массы сделать колбаски, обвалять в сухарях, обжарить во фритюре, уложить в кастрюлю, залить сметанным соусом с томатом и луком, поместить в духовку и тушить до готовности.

ГУЛЯШ ИЗ РЫБЫ

800 г рыбного филе, 100 г растительного масла, 2 луковицы, 2 ст. ложки томат-пасты, 1 чайная ложка горчицы, 2 ст. ложки сметаны, зелень, перец.

Рыбное филе разрезать на кусочки, обжарить в растительном масле, добавить мелко нарезанный лук, томат-пасту, положить в кастрюлю, добавить соль, перец, жидкость, горчицу и тушить. Когда рыба станет мягкой, добавить сметану, заправить по вкусу и при подаче посыпать зеленью.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ФОЛЬГЕ

4 тушки рыбы (каждая массой 300—400 г), соль, лимонный сок или уксус, молотый перец, масло, зелень петрушки.

Подготовленные тушки рыбы промыть, обсушить полотенцем, натереть солью, перцем, сбрызнуть лимонным соком, изнутри посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Лист фольги разложить на кухонном столе, смазать его маслом. На фольгу поместить рыбу и каждую завернуть таким образом, чтобы образовался пакетик и не вытек сок. Концы фольги завернуть кверху. Пакетики положить на противень в духовку, прогреть в течение 30 минут, вынуть, развернуть и снять с фольги двумя вилками. Полить маслом и подавать с тушеными овощами.

РЫБНО-КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ

600 г рыбного филе, 6 картофелин, 2 луковицы, 2 яйца, соль, мускатный орех, сухари, растительное масло для жарения.

Филе рыбы и лук пропустить через мясорубку. Очищенный картофель натереть на терке, лишнюю жидкость отжать. Смешать рыбную и картофельную массу, добавив соль, яйца, мускатный орех (можно добавить сметану). Из приготовленной массы сформировать котлеты, панировать в сухарях и жарить на растительном масле. Подавать котлеты с растопленным сливочным маслом и зеленым салатом.

РЫБА, ФАРШИРОВАННАЯ ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ, ЗАПЕЧЕНАЯ

800 г рыбы, 100 г гречневой крупы, 2 яйца, 1 ст. сметаны, головка

лука, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки масла.

Очистить целую рыбу, отрезать голову около плавников, вынуть внутренности, не разрезая брюшка, посолить и начинить гречневой кашей, смешанной с поджаренным луком и вареными рубленными яйцами. Сверху рыбу посыпать перцем и обвалять в муке, обжарить на сковороде с маслом и поставить в духовой шкаф. Через 5—6 минут вынуть, облить сметаной и вновь поставить в духовку. Поливать с ложки образовавшимся соусом. Продолжительность запекания зависит от температуры духовки и размера рыбы. Готовую рыбу положить на подогретое блюдо. Отдельно подать огурцы, салат из овощей или моченые яблоки.

ТРЕСКА, ЗАПЕЧЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ

800 г филе трески.
Для соуса: 50 г муки, 1 стакан молока, соль.

Филе трески отварить в подсоленной воде 2—3 минуты, выложить на сковороду, залить соусом и запечь в духовке. Для приготовления соуса муку развести в столовой ложке молока, процедить, влить в горячее молоко, довести до кипения, посолить. Рыбу охладить. Подавать с салатом из помидоров, огурцов и зеленым консервированным горошком.

РЫБНОЕ ФИЛЕ С ГРИБАМИ И ОВОЩАМИ

500 г рыбного филе, 2 моркови, 2 корня сельдерея, 300 г грибов, 4 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 луковица, лимонный сок, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени.

Очищенные овощи натереть на терке стружкой. Консервированные или слегка соленые грибы порубить. Все обжарить на жире, добавить немного воды и тушить на слабом огне. Филе рыбы сбрызнуть лимонным соком, посыпать солью, положить в форму, покрыть тушеными овощами и запечь в духовке. Незадолго до готовности влить в форму смесь томата-пюре и сметаны. Подавать в форме, посыпав зеленью.

ТРЕСКА ПО-ПОЛЬСКИ

600 г трески, 4 морковки, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, соль, перец, лавровый лист, лимонный сок и зелень по вкусу.

Нарезанные ломтиками овощи заливают водой и отваривают. Незадолго до готовности к ним добавляют специи и порционные куски рыбы. Подают рыбу на тарелках, обложив отварной морковью и полив растопленным маслом, с мелко нарезанными яйцами и зе-

ленью петрушки. При желании можно сбрызнуть лимонным соком.

КРОКЕТЫ РЫБНЫЕ

600 г рыбного филе, 1 ломтик черствого белого хлеба, 4 ст. ложки молока, 2 яйца, 2 ст. ложки тертого сыра, соль, перец, молотые сухари, жир.

Белый хлеб залить молоком. Снять кожу с филе и филе пропустить через мясорубку вместе с отжатым замоченным хлебом. Добавить к массе яичные желтки, тертый сыр, соль, перец. Яичные белки взбить. Из массы сформировать круглые шарики, смочить в белке и панировать в сухарях. Жарить крокеты во фритюре. При этом жир должен быть хорошо разогрет, но нельзя допустить, чтобы он дымился. Когда крокеты обжарятся до светло-желтого цвета и всплывут, вынуть их шумовкой, поместить на сито, чтобы стек жир. Подавать с тушеными овощами, салатом и соусом.

РУЛЕТ ИЗ ТРЕСКИ

1 большая треска, 1 лимон, соль, молотый перец, 2 яйца, 200 г копченого шпика, 2 луковицы, зелень петрушки, 50 г сливочного или растительного масла.

Треску выпотрошить, отрезать плавники, вынуть все кости так, чтобы не разорвать кожу. Очищенную рыбу положить на мокрую доску кожей вниз, натереть лимонным соком, солью, перцем, смазать взбитым яйцом. Сверху положить тонкие ломтики шпика, вторично смазать яйцом, посыпать вареным мелкорубленным яйцом, мелко нарезанным луком и зеленью, туго свернуть рулетом, перевязать ниткой, положить на смазанный жиром противень, сбрызнуть жиром и обжарить в духовке с обеих сторон. Затем влить на противень немного бульона или воды и тушить, поливая время от времени жидкостью. Рядом с рулетом можно испечь очищенный картофель. Готовый рулет выложить на доску, освободить от ниток и нарезать ломтями. Подавать с картофелем, соусом, салатами.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ

600 г рыбного филе, соль, лимонный сок, зелень петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан муки, 0,5 ст. молока, 2 яйца, соль, сахар, жир или растительное масло.

С филе снять кожу, залить смесью растительного масла, лимонной кислоты и мелко нарезанной зелени петрушки, настаивать 2 часа в закрытой посуде. Муку размешать с молоком, добавить яичные желтки, немного соли, сахара и взбитые в густую пену белки. Куски филе вилкой вынимать из маринада, быстро погружать в приготовленное тесто, класть в кастрюлю с растопленным жиром или рас-

тительным маслом и жарить до золотистого цвета. Вынимать шумовкой. Подавать с отварным картофелем или пюре, тушеными овощами и белым соусом.

РЫБНЫЙ ОМЛЕТ

400 г рыбного филе, 4 яйца, 8 ст. ложек молока, 1 ст. ложка муки, 4 ст. ложки масла, соль, зелень.

Филе рыбы панировать в муке, обжарить с обеих сторон на разогретой с маслом сковороде, нарезать мелкими кусочками. Яйца взбить, добавить молоко, соль, мелко нарезанную зелень и залить этой смесью жареное филе. Жарить омлет на слабом огне, широким ножом приподнимая его на сковороде, чтобы жир равномерно распределился. Когда омлет загустеет, разрезать его на порции. Подавать с отварным картофелем и зеленым горошком.

РЫБА С ЯБЛОКАМИ

1 кг рыбы, 400 г яблок, 3 ст. ложки сливочного или растительного масла, 2 яйца, 1ст. молока, 1 чайная ложка муки, зелень.

Очищенную рыбу припустить с жиром, выбрать кости. Форму смазать жиром, положить в нее слоями кусочки рыбы, дольки очищенных яблок. Залить взбитыми яйцами, молоком с разведенной в нем мукой. Сверху положить кусочек масла. Запечь в духовке. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа. На гарнир подавать отварной рассыпчатый рис.

САРДИНА В ГОРШОЧКЕ

500 г сардины, 1 головка репчатого лука, 2—3 ст. ложки сливочного масла, 2—3 картофелины, 1—2 ст. ложки томата-пюре, 2 соленых огурца, 2—3 ст. ложки сливок, красный молотый перец, 2 ст. ложки нарубленного зеленого лука, 1 стакан воды, соль по вкусу.

Лук мелко нарубить и обжарить на сковороде в жире. Переложить в горшок, добавить красный перец, воду и нарезанный сырой картофель. Когда картофель станет мягким, добавить томат-пюре, а затем нарезанные ломтиками огурцы и нарезанную кусочками рыбу. Посолить, влить сливки и, закрыв горшок крышкой, поставить тушить. Перед подачей на стол посыпать зеленым луком.

САРДИНА С СЫРОМ

Сардина мороженая — 1 кг, сыр — 100 г, мука — 2 ст. ложки, масло растительное 1/2 стакана, соль по вкусу.

Сардину разделайте на филе с кожей без косточек, нарежьте по два

небольших кусочка на порцию. Между ними вложите ломтик сыра и все соедините спичкой, очищенной от серы. Рыбу запанируйте в муке и обжарьте с обеих сторон на сковороде в разогретом масле. Затем выньте спички. Подавайте с жареным картофелем, салатом из свежей капусты, овощами.

САРДИНА С ХРЕНОМ

Сардина 500 г, мука — 3—4 ст. ложки, масло растительное — 1/2 стакана, вода — 1 стакан, уксус 9% — 1/2 стакана, хрен тертый — 100 г, сахар — 1 ч. ложка, соль по вкусу.

Сардину разделайте на филе, посолите, запанируйте в муке и обжарьте в растительном масле. В воду добавьте столовый уксус, сахар, тертый хрен, соль и доведите до кипения, после чего охладите и залейте обжаренную сардину. Подайте на стол с винегретом. Украсьте блюдо зеленью петрушки, укропа.

САРДИНА ОКЕАНИЧЕСКАЯ МОРОЖЕНАЯ

3 свежих сардины, 3 картофелины, 1 свекла, 1—2 моркови, 1—2 соленых огурца, 2 ст. ложки квашеной капусты, 1 ст. маринованного лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сахара.

Винегрет с сардиной и маринованным луком. Картофель отварить, охладить и нарезать ломтиками. Нарезанную ломтиками морковь припустить с небольшим количеством воды и растительного масла. Свеклу отварить, очистить и нарезать. Соленые огурцы нарезать ломтиками, добавить квашеную капусту. Все смешать, добавить маринованный репчатый лук, растительное масло, соль и сахар. Перед подачей на стол положить вареное филе свежей сардины и осторожно перемешать. Уложить винегрет горкой, сверху разложить ломтики сардины, украсить овощами, мелко нарезанной зеленью.

СКУМБРИЯ В УКСУСЕ

1,5 кг рыбы, 0,5 ст. уксуса, 4 дольки чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка измельченной петрушки, соль.

Скумбрию почистить, отрезать голову, выпотрошить, не разрезая брюшка, и хорошо промыть. После отсушивания завернуть рыбу в марлю и варить в течение четырех минут, затем вынуть из отвара и положить в уксус на полтора часа. Осторожно вынуть, снять марлю, выложить рыбу на овальное блюдо, остудить, а затем полить заправкой. Для приготовления заправки чеснок хорошо растереть с солью, добавить измельченную петрушку, растительное масло и перемешать.

ФРИКАССЕ ИЗ СКУМБРИИ

700—800 г рыбы, 2 моркови, зелень петрушки или укропа, соль по вкусу.
Для соуса: 2 ст. ложки маргарина, 1—2 ст. ложки пшеничной муки, 0,5 литра отвара, соль по вкусу.

Филе скумбрии нарезать кусочками и отварить в небольшом количестве подсоленной воды, овощи отварить отдельно. Сваренную рыбу и овощи уложить на блюдо, полить соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью. На гарнир подать отварной картофель. Для приготовления соуса муку поджарить на маргарине до светло-коричневого цвета, затем немного охладить, развести горячим отваром из рыбы и овощей, положить соль, довести до кипения и варить 5—10 минут.

СКУМБРИЯ, ТУШЕННАЯ СО ШПИКОМ И ПОМИДОРАМИ

На 1 кг рыбы: 100 г копченого шпика, 5—6 помидоров, 1 ст. молока, зелень петрушки, соль по вкусу.

Филе скумбрии нарезать кусочками. Слегка обжарить тонкие ломтики шпика. Помидоры нарезать небольшими кусочками. В кастрюлю, смазанную жиром, сложить помидоры, рыбу и шпик, посыпать зеленью петрушки, залить молоком и тушить 20—30 минут. На гарнир подать отварной картофель и малосольные огурцы.

ЛЕДЯНАЯ РЫБА ОТВАРНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

В кипящий пряный отвар опустите куски рыбы, отварите до готовности.
Приготовление соуса: морковь, петрушку и лук (по половине штуки) очистите, промойте, мелко нарежьте и поджарьте в кастрюле с одной столовой ложкой масла и таким же количеством муки. Затем прибавьте 3 ст. ложки томат-пюре, размешайте, разведите 2 стакана рыбного бульона, посолите и варите 8—10 минут на слабом огне. После этого соус снимите с огня, положите 1 ст. ложку сливочного масла, перемешайте до полного соединения его с соусом и процедите сквозь сито. Расход продуктов рассчитан на 3—4 порции.

ЛЕДЯНАЯ РЫБА, ЖАРЕННАЯ ПОД МАРИНАДОМ

Разделанную рыбу нарежьте на куски, посолите, поперчите, обваляйте в муке и обжарьте с обеих сторон на сковороде с раститель-

ным маслом до образования золотистой корочки. Затем поставьте в духовку и доведите до готовности. Рыбу охладите и, залив маринадом, на 2—3 часа поставьте в холодильник. Рыба пропитается маринадом и будет более сочной. При подаче на стол посыпьте зеленью петрушки и укропа.

Приготовление маринада: морковь, лук, петрушку нарежьте соломкой, обжарьте на подсолнечном масле. В конце обжарки добавьте томат-пюре и продолжайте жарить 10—15 минут. Затем влейте уксус, рыбный бульон, добавьте соль, сахар, перец горошком, гвоздику, корицу и кипятите примерно 10 минут. Специи удалите в конце варки.

ЛЕДЯНАЯ РЫБА, ТУШЕННАЯ С ХРЕНОМ

В глубокую посуду положите разогретое сливочное масло, затем насыпьте тонкий слой натертого на терке корня хрена, на него положите порционные куски сырой рыбы и посыпьте ее тертым хреном (можно готовить рыбу в несколько слоев). Залейте рыбу горячим бульоном, добавьте уксус и тушите около часа, закрыв крышкой. Затем часть бульона осторожно слейте в эмалированную посуду, добавьте в него сметану, доведите до кипения и всыпьте муку, смешанную с мелкими порциями масла, постоянно размешивая до полного соединения муки с жидкостью и образования однородной массы. Доведите соус до кипения, залейте им рыбу и тушите до готовности. Перед подачей выньте рыбу шумовкой и положите на тарелки с отварным картофелем. Залейте соусом, в котором тушилась рыба.

СЕЛЬДЬ ЗАПЕЧЕННАЯ

600 г сельди, 100 г петрушки, 50 г укропа, цедра одного лимона, 80 г сливочного масла, черный и красный перец.

Перемешать мелко нарезанные петрушку и укроп, добавить лимонную цедру, черный и красный перец, полить растопленным сливочным маслом и этим нафаршировать свежую сельдь. Завернуть ее в пергамент или фольгу, запекать на решетке 25—30 минут в духовом шкафу. Подавать с ломтиками лимона.

ПОДЖАРКА ИЗ КАМБАЛЫ, ПАЛТУСА

Рыба 800 г, репчатый лук 3—4 головки, картофель 400 г, помидоры 400 г, подсолнечное масло, чеснок, перец, зелень, соль по вкусу.

Филе камбалы или палтуса нарезать крупной лапшой, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и поджарить на подсолнечном

масле. Готовую рыбу смешать с поджаренными отдельно луком и картофелем. Положить на блюдо, украсить поджаренными половинками помидоров и посыпать зеленью петрушки, смешанной с чесноком.

КАМБАЛА, ТУШЕННАЯ С ЛУКОМ И СЛАДКИМ СТРУЧКОВЫМ ПЕРЦЕМ

Рыба 800 г, репчатый лук 3—4 головки, перец сладкий стручковый 250 г, помидоры 300 г, масло подсолнечное, чеснок, перец, соль по вкусу.

Нашинковать репчатый лук и спассеровать на подсолнечном масле, добавить сладкий стручковый перец, нарезанный соломкой и вместе с луком пассеровать еще 10 — 15 минут. Потом добавить помидоры, очищенные от кожицы, нарезанные дольками, залить рыбным бульоном и нагреть до кипения. Порционные куски рыбы посыпать солью и перцем, запанировать в муке, обжарить на масле, положить в бульон с овощами, добавить растертый с солью чеснок и тушить на слабом огне до готовности.

ЗАПЕКАНКА ИЗ РЫБЫ

1 кг рыбы, 300 г грибов, 0,5 кг картофеля, 3 яйца, 1 луковица, 1 морковь, соль, белый соус, зелень.

Очищенную морковь, лук и подготовленную рыбу залить водой, варить на слабом огне. Готовую рыбу вынуть, мясо отделить от костей. Грибы мелко порубить и обжарить в масле. Отварной картофель растереть в однородную массу, вмешать в нее яичные желтки. Белки взбить в густую пену. В картофельное пюре добавить рыбу, грибы и яичный белок. Массу поместить в смазанную жиром форму, сверху поместить кусочки масла и запечь блюдо в духовке. Подать с белым соусом, обильно заправленным нарезанной зеленью петрушки или укропа.

КАМБАЛА, ЖАРЕННАЯ НА РЕШЕТКЕ

4 камбалы, соль, молотый перец, 2 ст. ложки растительного масла, 2 помидора, 50 г масла, 1 ст. ложка зелени.

Очищенную, промытую и высушенную камбалу натереть солью, перцем, поместить на решетку в духовку. Рыбу сбрызнуть растительным маслом и жарить с обеих сторон до готовности. Подать с картофелем, маслом, салатом из помидоров.

КАМБАЛА, ПАЛТУС, ЗАПЕЧЕННЫЕ С КАШЕЙ

Рыба 500 г, каша готовая 500 г, подсолнечное масло, сыр 100 г, зелень, соль.

Рыбу запанировать в муке и поджарить. На сковороду положить рассыпчатую гречневую, рисовую или пшеничную кашу, заправленную маслом, а на нее — рыбу. Все это залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь. Подать на стол, посыпав зеленью.

КАЛЬМАР ЖАРЕНЫЙ

500 г сырого мяса кальмара, 2 головки лука, 4 ст. ложки растительного масла.

Отбитое филе кальмара без кожи нарезать маленькими кубиками, посыпать солью и перцем, быстро обжарить (5 минут) в горячем масле, добавить измельченный лук и жарить, пока лук не подрумянится. Подать на стол с вареным или жареным картофелем, можно с рассыпчатым рисом, зеленым горошком, тушеной свежей капустой.

ИКРА ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ И КАЛЬМАРОВ

Огурцы соленые промыть, порубить и слегка отжать, чтобы удалить излишнюю влагу. Лук репчатый очистить, мелко нарезать и обжарить на растительном масле. Смешать измельченные огурцы с обжаренным луком, добавить томат-пасту и продолжать обжаривание в течение 20—30 минут, после чего заправить икру по вкусу перцем и охладить. Кальмаров сварить в подсоленной воде при слабом кипении в течение 3—5 минут, охладить и нарезать соломкой. В готовую икру добавить кальмаров, перемешать.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КРЕВЕТОК И КАРТОФЕЛЬНОЙ СТРУЖКИ

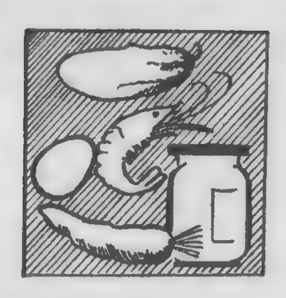
1 банка консервов, соус томатный консервированный — 200 г, вода — 50 г, майонез — 125 г, картофель — 200 г, сыр — 125 г.

Смешать томатный соус, воду, майонез. В смазанную жиром посуду уложить слоями тонко нарезанный картофель, мясо креветок и томатный соус с майонезом. Посыпать тертым сыром и запечь в духовке 25—30 минут.

КРЕВЕТКИ, ЖАРЕННЫЕ ВО ФРИТЮРЕ

На 500—600 г креветок, 3 чайных ложки муки, 1 яйцо, 3 ст. ложки панировочных сухарей, масло растительное для жарки, соль, перец по вкусу.

Предварительно размороженные креветки отварите, очистите. Посыпьте солью, перцем, обваляйте в муке, смочите в яйце, обваляйте в сухарях, обжарьте в большом количестве масла до образования золотистой корочки. При подаче на стол полейте сливочным маслом, посыпьте зеленью. На гарнир подайте жареный картофель и зеленый горошек.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Чтобы устранить резкий специфический запах камбалы, при чистке ее удалите кожу с темной стороны.

Рыбные котлеты будут вкуснее, если положить в рыбный фарш мелко нарезанный и слегка обжаренный лук.

Для устранения сильного запаха при жарении рыбы в растительное масло положите одну картофелину, очищенную и нарезанную ломтиками.

Чтобы рыба хорошо подрумянилась, ее перед жарением рекомендуется подсушить полотенцем.

Жареная рыба получится вкусной, если перед жарением ее подержать в молоке, затем обвалять в муке и жарить в кипящем растительном масле. Чтобы жир не разбрызгивался, а рыба лучше жарилась, надо покрыть сковороду опрокинутым дуршлагом.

Рыбу всегда готовят в последнюю очередь. Ее не следует подогревать вторично, т. к. она быстро пережаривается.

Уксус совершенно удаляет запах рыбы. Протрите тряпочкой, смоченной уксусом, посуду и сполосните теплой водой.

Вкус картофеля улучшится и на нем не будет темных пятен, если при варке добавить в воду немного уксуса и 2 кусочка сахара.

Чтобы мелко нарезанный лук не пригорал и приобрел красивый цвет, его нужно обвалять в муке, а затем жарить.

Вареный картофель получится вкусным, если при варке в воду бросить 2—3 дольки чеснока и лавровый лист.

Не разбавляйте холодным молоком картофельное пюре, оно приобретет серый цвет. Горячее молоко нужно добавлять в пюре постепенно.

Овощи надо хранить в прохладном, затемненном месте, при солнечном свете в них частично разрушается каротин.

Быстрозамороженные овощи закладывают для варки не размораживая, прямо в кипящую жидкость.

Томат в открытой банке не заплесневеет, если его сверху посыпать солью и залить тонким слоем растительного масла.

Рис получится белым и вкусным, если в воду добавить немного уксуса.

Хранение рыбных продуктов. В холодильнике нельзя размещать рыбу рядом с молоком, маслом, творогом. Это может придать неприятный, несвойственный продуктам вкус.

Сырую рыбу нельзя хранить вблизи тех продуктов, которые используются без тепловой обработки (колбасные изделия, сыр и т. д.). Сырая рыба после тепловой обработки будет обезврежена от микробов, а эти продукты могут оказаться зараженными болезнетворной микрофлорой.

Балычные изделия, рыбные пресервы, икру, вяленые, копченые и соленые рыбные продукты хранят на нижних полках холодильника.

Не допускается хранение рыбных консервов в открытых жестяных банках даже в холодильнике, их следует поместить в стеклянную или керамическую посуду.

Перед приготовлением необходимо установить доброкачественность рыбы. У парной рыбы гладкая, блестящая, плотно прилегающая к телу чешуя, глаза выпуклые, прозрачные, жабры ярко-красного цвета.

Мороженую рыбу можно быстро разморозить в холодной воде. Чтобы уменьшить потерю минеральных веществ, рекомендуется добавить на 1 л воды чайную ложку поваренной соли. Нельзя размораживать рыбу в теплой и горячей воде, это ухудшает ее вкусовые и питательные свойства.

Мороженое рыбное филе, фарш рекомендуется размораживать только на воздухе.

Рыба не будет пахнуть тиной, если вымыть ее в крепком холодном растворе соли или за час до варки положить в воду с уксусом (2 ст. ложки уксуса на 1 л воды).

Чтобы рыба при разделке не выскальзывала из рук, ее натирают крупной солью. Этот способ применяют и для удаления слизи с поверхности рыбы.

Рыба хорошо чистится, если ее слегка потереть уксусом и оставить так на некоторое время. Чешуя рыбы также лучше счищается, если до очистки рыбу опустить на несколько секунд в горячую воду или чистить в посуде, наполненной водой.

При разделке рыбу нельзя изгибать, сдавливать, так как в этом случае из нее вытекает сок. Если при разделке случайно разлилась желчь, протрите это место солью и промойте холодной водой — горечь не будет ощутима, или вырежьте ножом кусочек мяса.

Специфический запах рыбы можно ослабить, если обработанную

тушку сбрызнуть лимонным соком, слабым раствором лимонной кислоты или столовым уксусом и выдержать 30—60 мин.

Чтобы при варке куски рыбы не теряли форму, надо на коже сделать 1—3 неглубоких поперечных надреза.

Рыба при поджаривании не раскрошится, если ее предварительно обвалять в муке, смочить в яйце и обвалять в панировочных сухарях.

Чтобы при обжаривании рыба не разваливалась, ее рекомендуется посолить за 10—15 минут до жарения.

Фаршированная рыба будет вкуснее, если в фарш и бульон добавить немного сахара.

Соленую рыбу, предназначенную для пирожков, после вымачивания следует нарезать кусочками и положить в растительное масло на 1—2 часа.

Варить рыбу на сильном огне не рекомендуется, она становится жесткой, бульон мутным.

Менее вкусны в вареном виде камбала, мойва, минтай, навага.

Если в воду, в которой варится рыба, влить свежее молоко, исчезнет сильный запах, а рыба станет вкуснее.

Рыбу при варке ухи следует класть в холодную воду, а для подачи под соусом — в кипящий отвар с кореньями, луком, лавровым листом, перцем и солью.

При припускании и тушении рыбы целесообразно добавлять ароматизированные овощи, грибы, огуречный рассол и виноградное вино.

Пищевые отходы, оставшиеся при разделке рыбы (голова, без глаз и жабр, кости, плавники, кожа), надо использовать для варки бульона, на котором можно приготовить вкусный соус.

Для заливной рыбы приготовленный бульон осветляют яичным белком: вливают взбитый белок в охлажденный бульон, размешивают, нагревают до кипения и держат 15 мин на слабом огне, затем дают отстояться и осторожно, не взбалтывая, процеживают через салфетку.

Для жирной рыбы (палтус, окунь, клыкач) лучше применять соусы, обладающие кисловатым вкусом, с уксусом, лимонным соком, вином.

При жарении во фритюре куски рыбы следует обвалять сначала в муке, затем окунуть в тесто.

Раки, креветки, мидии варят только в сильно кипящей подсоленной воде.

Рыбный салат и винегрет приобретет приятный чесночный запах, если корочку ржаного хлеба натереть чесноком и поместить на несколько минут в середину готового блюда.

Рыбные консервы кладут в суп не раньше чем за 3—5 мин. до окончания варки.

Для прогревания некоторых консервов банки опускают в горячую воду.

Для жирных рыб (скумбрии, сквамы, зубатки) лучше применять соусы, обладающие кисловатым вкусом — с уксусом, лимонным соком, вином ("Соус из горчицы и яйца", "Французский соус", "Соус томатный", "Соус по-матросски").

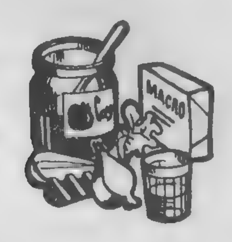
Соусы к нежирным рыбам (хек, морской налим, бычок, сардинелла, сардина, ставрида) должны содержать масло, яйца, сливки, майонез, сметану ("Белый соус", "Соус голландский", "Соус польский", "Горчичная заправка").

Жидкой основой для соусов служат рыбные бульоны. Чем крепче бульон, тем вкуснее соус.

К океанической рыбе можно подавать гарниры: овощи, картофель, лук, помидоры, морковь, свеклу, рис.

Для приготовления вкусной и ароматной ухи используют мелкую океаническую рыбу разных пород.

Рыбный бульон приобретает пикантный вкус и аромат, если в него добавить сухое белое столовое вино и немного масла.



СЛОВАРЬ КУЛИНАРНЫХ ТЕРМИНОВ

Брусочки *– форма нарезки картофеля, моркови, петрушки, сельдерея.*

Шинковать *–– нарезать, измельчать в виде простой или фигурной нарезки.*

Бланшировать *— ошпаривать продукты кипятком или обрабатывать паром с последующим ополаскиванием холодной водой или быстрым охлаждением.*

Припускать *— варить в посуде с закрытой крышкой в небольшом количестве жидкости (0,3 л на 1 кг) или без жидкости, за счет воды, содержащейся в самом продукте, можно и в жире при 90—95°С.*

Панировать *— обваливать продукт в муке, сухарях, тертой булке.*

Пассеровать *– медленно обжаривать продукты (мука, лук, морковь, свекла, томат-паста и др.) в жире до готовности.*

Тушить *— нагревать до готовности в соусе или другой жидкости предварительно обжаренных продуктов с добавлением ароматических приправ.*

Жарить во фритюре *– продукт полностью погружать в жир, нагретый до 160 – 180°С, обжаривать до румяной корочки.*

Заправлять *– добавлять соус, соль, специи в почти готовое блюдо.*

Варить на пару *– варить в посуде с закрытой крышкой на пару, образующемся в процессе кипения жидкости. Продукты при таком способе варки помещать на специальную решетку внутри посуды.*

Кляр *— жидкое пресное тесто.*

Ланспиг *— рыбный бульон, приготовленный из голов, костей, плавников, часто с добавлением растворенного желатина и специй, использовать для приготовления заливного, желе, студня.*

Льезон *— смесь яиц и молока (воды), соли, перца.*

Меланж *— смесь яичных белков и желтков.*

Зразы *– изделие, сформированное в виде кирпичика с закругленными углами, начиненное фаршем.*

Пикули *– овощи маринованные в уксусе с пряностями.*

Сухарная панировка *— молотые сухари пшеничного хлеба.*

Белая панировка — *протертый мякиш черствого белого хлеба.*

Кругляши — *рыба, нарезанная небольшими кусками без разреза брюшка.*

Валованы — *высокие корзиночки круглой или овальной формы, выпеченные из слоеного теста.*



ЛИТЕРАТУРА:

1. **Рекламные проспекты фирмы "Севрыбсбыт"**, 1989 — 1990.
2. **Холодные блюда и закуски. Е. В. Кулакова**, 1983.
3. **Обед на каждый день. Айна Клявиня**, 1987.
4. **Дары моря. В. К. Логинов**, 1988.

РЫБНАЯ КУЛИНАРИЯ

Технический редактор **М. А. Акимочкина**

Объем 2 п. л. Тираж 15000 экз.
Формат 60x84/16. Заказ 3548.
Цена 1 руб.
Типография издательства Мурманского обкома КПСС.
183624, г. Мурманск, ул. Карла Маркса, 18

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК



1 руб.



• СЕВРЫБСБЫТ •